

Wiedza i zachowania prozdrowotne w zakresie prawidłowego odżywiania na podstawie badań młodzieży szkół ponadgimnazjalnych

(Health-oriented knowledge and behaviour in proper nutrition on the basis of high school youth examinations)

A L Sosińska¹, J Kowalik¹, Z Kopański^{1,2}, I Brukwicka³, M Wojciechowska¹,
F Furmanik¹

Streszczenie - Wstęp. W rozwoju człowieka ogromny wpływ odgrywa sposób odżywiania. Żywnienie wpływa na rozwój biologiczny, budowę, skład i rozmiary ciała, stan zdrowia, występowanie chorób i jakość życia. Dlatego tak dużą rolę przypisuje się znajomości i przestrzeganiu zasad prawidłowego żywienia. Młodzież, nieprawidłowo odżywiając się, stwarza zagrożenie dla swojego właściwego rozwoju, zarówno w okresie dojrzewania, jak i późniejszych etapach życia. Celem badań była ocena stanu wiedzy młodzieży szkół ponadgimnazjalnych na temat zasad prawidłowego odżywiania oraz wpływu mediów i środowiska na kształtowanie zachowań prozdrowotnych badanej młodzieży.

Materiał i metody. Badaniom ankietowym poddano 50 osobową grupę młodzieży z drugich klas licealnych szkół powiatu żyrardowskiego. W ankiecie pytano zarówno o stan wiedzy młodzieży na temat prawidłowego odżywiania, jak również źródła tej wiedzy i efekty jej wykorzystania w dostępnych programach prozdrowotnych. Ponadto badano wpływ środowiska domowego i rówieśników na sposób odżywiania.

Wyniki i wnioski. Wyniki badań wskazują, że młodzież w okresie pokwitania nie posiada wystarczającej wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania, a środowisko rodzinne nie kształtuje właściwych nawyków żywieniowych i kultury spożywania posiłków. Ponadto stwierdzono, że na błędy żywieniowe młodzieży duży wpływ mają media i środowisko rówieśników.

Słowa kluczowe - zasady prawidłowego odżywiania, badania ankietowe, nawyki żywieniowe, młodzież.

Abstrakt - Introduction. Nutrition has an important impact on human development. Nourishment affects biological development, the anatomy, contents and size of the body, the person's condition as well as the occurrence of diseases and the quality of life. That is the reason why knowing the rules of proper nourishment and abiding by them is considered so essential. Youth, if subject to inappropriate nutrition, may risk their proper development during adolescence and later on in their lives.

The purpose of the study was to assess the high school youths' level of knowledge on the rules of proper nutrition as well as the influence of media and society on the health-oriented behaviour of the youth under research.

The material and methods. 50 youths of high school second grade in Żyrardów district were subjected to a questionnaire. The survey inquired about both the level of knowledge on proper nourishment as well as the sources of it and the effects of putting it to use in available health-oriented programs. Moreover, the influence of the home environment and peers on nutrition was investigated.

The results and conclusions. The study results indicate that youth in puberty has no sufficient knowledge on proper nutrition and their family environment fails to shape proper dietary habits and eating culture. Moreover, it has been observed that improper nutrition of youth is largely affected by media and peer environment.

Key words - proper nutrition rules, questionnaire study, dietary habits, youth.

I. WSTĘP

W rozwoju człowieka ogromny wpływ odgrywa sposób odżywiania. Żywnienie ma wpływ na rozwój biologiczny, budowę, skład i rozmiary ciała, stan zdrowia, występowanie chorób i jakość życia. Dlatego tak dużą rolę przypisuje się znajomości i przestrzeganiu zasad prawidłowego żywienia. Współcześnie są one zaburzone ze względu na szybkie tempo życia oraz fałszywe sugestie żywieniowe propagowane w reklamach, czasopiśmie młodzieżowych czy na forach internetowych. Znajdują one szczególnie podatny grunt wśród młodzieży w okresie dorastania. Etap ten odznacza się swoistym

Afiliacja:

1. Collegium Masoviense Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu (korespondencja; e-mail: zkopanski@o2.pl).
2. Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.
3. Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna w Jarosławiu.

rozstrojem harmonijnie dotychczas ukształtowanego i skoordynowanego w działaniu organizmu dziecka. Pojawiają się zmiany w proporcjach spowodowane intensyfikacją wzrastania i dojrzewania oraz wyprzedzaniem rozwoju jednych układów, a pozostawianiem w tyle innych. Występujący skok pokwitaniowy obejmuje zarówno wysokość, jak i masę ciała. Pełnowartościowe i racjonalne żywienie w tym okresie rozwoju dziecka nabiera nowego, bardzo ważnego znaczenia, gdyż występuje bardzo duże zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze niezbędne do zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju [1,2,3].

Konieczny jest nadzór nad prawidłowym odżywianiem prowadzony w środowisku rodzinnym, a także dostęp do źródeł wiedzy upowszechniających zasady prawidłowego żywienia, aby były przestrzegane właściwe zasady żywieniowe. Jest to o tyle istotne, że w okresie dojrzewania młodzież przyjmuje od rówieśników wzorce popularyzujące szczupłą, a nawet chudą sylwetkę, którą można osiągnąć za pomocą rygorystycznej diety [4,5].

Młodzież, nieprawidłowo odżywiając się, stwarza zagrożenie dla swojego właściwego rozwoju zarówno w okresie dojrzewania, jak i późniejszych etapach życia. Stosunkowo uboga literatura podejmująca powyższy temat, skłoniła autorów do podjęcia badań własnych. Ich celem była ocena stanu wiedzy młodzieży szkół ponadgimnazjalnych na temat zasad prawidłowego odżywiania oraz wpływu mediów i środowiska na kształtowanie zachowań prozdrowotnych badanej młodzieży.

II. MATERIAŁ I METODY

Material

Badaniem objęto uczniów II klasy losowo wybranego liceum ogólnokształcącego w Żyrardowie. Badania wykonano w okresie 1.03-31.05.2011r.

Charakterystyka respondentów

W badaniu wzięło udział 50 osób, w tym 25 chłopców (50%) i 25 dziewcząt (50%). 49 osób miało 17 lat, jedna osoba miała ukończone 18 lat. 62% ankietowanych zamieszkiwało w mieście do 100 tys. mieszkańców, 10% mieszkało w mieście do 10 tys. mieszkańców, a 28% to mieszkańcy wsi.

Metody

Metodą badań był sondaż diagnostyczny, którego techniką była ankieta przeprowadzana na podstawie autorskiego kwestionariusza składającego się z 33 pytań.

Pytania zawarte w kwestionariuszu były pytaniami w większości zamkniętymi, o alternatywie dwuczłonowej lub wieloczłonowej wielokrotnego wyboru.

Pierwsza część pytań miała na celu zbadanie poziomu wiedzy wybranych szkół na temat zasad prawidłowego odżywiania.

Druga część obejmowała pytania, które miały zbadać nawyki żywieniowe grupy.

Trzecia część pytań dotyczyła środowiska rówieśniczego i domowego ankietowanych, jej celem było określenie, na ile środowiska te kształtują nawyki żywieniowe badanej młodzieży. W tej części starano się także uzyskać odpowiedź na pytanie, w jakim stopniu respondenci akceptują swoją sylwetkę i jaki wpływ na sposób odżywiania dorastającej młodzieży mają media.

Ankieta była dobrowolna i anonimowa. Przeprowadzono ją w październiku 2011 roku. Uczniowie byli poinformowani o sposobie udzielania odpowiedzi na pytania w kwestionariuszu. Badania przebiegały spokojnie, przy zachowaniu samodzielnej pracy. Uzyskano 100% poprawnie wypełnionych ankiet.

III. WYNIKI

Poniżej przedstawiono wyniki badań ankietowych.

Opinie respondentów na temat częstości spożywania posiłków: 68% ankietowanych wskazało, że posiłki należy jeść 4-5 razy dziennie, 40% jest zdania, że wtedy kiedy ma się na to ochotę, 34% uczniów twierdzi, że 3 posiłki dziennie to właściwa częstotliwość. Jednocześnie, aż 82% uważa, że gdy nie ma czasu, wystarczy 1 posiłek.

Sposób uzasadniania przez respondentów przyczyny spożywania posiłków o stałych porach: 90% ankietowanych twierdzi, że posiłki należy spożywać o stałych porach, ponieważ układ pokarmowy jest do tego przyzwyczajony, 6% zwraca uwagę, że miło jest, gdy rodzina spotyka się przy wspólnym posiłku, a 4% uważa, że taki jest zwyczaj.

Opinie respondentów dotyczące zalecanej pory spożywania ostatniego posiłku w ciągu dnia : 88% badanych wskazało, że jest to 2 godziny przed snem, 10% uczniów twierdzi, że je się wtedy, gdy ma się na to ochotę, a 4% uważa, że w ogóle nie powinno się jeść kolacji.

Opinie respondentów na temat, kto powinien zjadać największe porcje: 88% odpowiedziało, że osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną, 10% wskazało na dzieci i młodzież, 2% nie potrafiło odpowiedzieć na to pytanie.

Opinie respondentów na temat warunków dobrego trawienia: 84%, podkreśla wagę dokładnego przeżuwania i rozdrabniania pokarmu, 14% twierdzi, że najważniejsze jest popijanie podczas jedzenia.

Opinie respondentów dotyczące najkorzystniejszego ugaśnienia pragnienia po dużym wysiłku: według 88% badanych to niegazowana woda mineralna, 10% uczniów twierdzi, że jest

to dowolny napój, 2% najchętniej wybiera słodkie napoje gazowane.

Opinie respondentów dotyczące najzdrowszego zestawu na 2-gie śniadanie: 90% uczniów wybrało grahamkę i jogurt, a 10% uważa, że powinno się jeść to, na co ma się ochotę.

Uzasadnienie respondentów dlaczego warzywa i owoce należy jeść na surowo: 98% uczniów uważa, że warzywa i owoce jedzone na surowo zachowują najwięcej witamin, 2% badanych nie ma na ten temat zdania.

Opinie respondentów dotyczące najbardziej wartościowych produktów: 78% ankietowanych wybrało produkty grubego przemiału, ale aż 14% uznało, że są to wysoko oczyszczone, mocno przetworzone produkty, takie jak ryż polerowany czy białe pieczywo.

Opinie respondentów dotyczące produktów, które sprzyjają tyłoci: 96% uczniów wskazało na słodycze i tłuszcze, 4% za takie uważa duże ilości produktów mlecznych.

Wskazania respondentów dotyczące produktów, z których należy zrezygnować, aby zachować zdrowie: 76% uczniów stwierdziło, że należy wystrzegać się tłustego mięsa, 50% podkreśla rezygnację z masła. Z kolei za zdrowe produkty respondenci uznali w 74% kaszę gryczaną, w 90% jogurt naturalny i owoce, 76% uważa za zdrową oliwę z oliwek.

Opinie respondentów dotyczące produktów, w których znajduje się błonnik: 82% wytypowało produkty zbożowe, 70% warzywa i owoce, 50% ankietowanych uważa, że jest on w mięsie i jego przetworach. Podzielone opinie uczniowie wykazali w odniesieniu do produktów mlecznych. 28% uważa, że produkty te są źródłem błonnika, 40% że nie, a 32% nie miało na ten temat zdania.

Deklarowane przez respondentów zadowolenie wpływające z wyglądu: zadowolenie ze swojego wyglądu wykazało 66% ankietowanych, jednak 34% odnosi się do swojego wyglądu krytycznie.

Subiektywna ocena swojego ciała przez respondentów: 48%, uważa, że waży tyle, ile powinna, 20% postrzega siebie jako grube, 12% i 6% wybrało odpowiedź, że jest szczupła lub zbyt szczupła, a 14% ankietowanych uważa, że waży zbyt dużo.

Ocena ilości spożywanych przez respondentów pokarmów: 54% ankietowanych ocenia, że je w sam raz, 40% uważa, że je za dużo, a 6% jest zdania, że je zbyt mało.

Ilość posiłków spożywana przez respondentów w ciągu dnia: 3 i 4 posiłki spożywa po 30% badanych. 26% uczniów zjada więcej niż 4 posiłki, natomiast 4% zjada tylko 1 posiłek w ciągu dnia.

Pory spożywanych posiłków: 34% uczniów deklaruje, że pory ich posiłków są prawie stałe, a 38% przyznaje jednak, że jada nieregularnie.

Obliczanie kalorii spożywanych posiłków? 80% uczniów twierdzi, że nie liczy kalorii spożywanych posiłków, 18%

przyznaje, że liczy je czasami, dla 2% młodzieży ważna jest kaloryczność spożywanych pokarmów.

Miejsce spożywania śniadania: 70% uczniów swoje śniadanie spożywa w domu, 16% zjada je w szkole, a 14% nie jada ich w ogóle.

Częstotliwość spożywania produktów mlecznych (mleko, jogurt, sery): 60% ankietowanych zjada nabiał codziennie w małych ilościach, 36% deklaruje, że spożywa go sporadycznie, a 4% nie jada nabiału wcale.

Ilość dań, z których składa się obiad: 66% ankietowanych wskazuje na 1 danie, 30% zjada 2 dania obiadowe, ale 1% nie jada obiadów.

Najchętniej pite napoje: 46% respondentów najchętniej gasi pragnienie niegazowaną wodą mineralną, 32% jakimkolwiek napojem, 6% mocną herbatą z cukrem, 4% słodkimi napojami gazowanymi.

Częstotliwość spożywania pokarmów: często i bardzo często uczniowie spożywają owoce, warzywa, mięso, wędliny, jednak, aż 67% nie jada ryby.

Pokarmy spożywane na drugie śniadanie: jako zestaw najchętniej zjadany na drugie śniadanie 24% ankietowanych wybrało grahamkę i jogurt, tyle samo osób twierdzi, że zjada to, co akurat ma, nie ważne co. Najwięcej, bo 28% uczniów wybrało odpowiedź inne czyli przynoszone przez uczniów do szkoły kanapki. 18% badanych deklaruje, że nie jada drugich śniadań.

Źródła wiedzy na temat zdrowego odżywiania: podstawowym źródłem wiedzy na temat zdrowego odżywiania według 68% ankietowanych jest Internet, następnie telewizja 48%. Dla 24% uczniów ważne są także informacje od znajomych oraz lekcje biologii. Mało kto (2%) sięga po konsultację u pielęgniarki szkolnej.

Zwyczaj wspólnych posiłków w rodzinach respondentów: u 48% respondentów istnieje taki zwyczaj domowy, 36% przyznaje, że wspólne posiłki jada się czasami, natomiast u 12% taki zwyczaj nie istnieje w domu.

Zwyczaj żywieniowy panujący w rodzinnym domu: 48% uczniów przyznaje, że zjada pożywne pokarmy, takie jak zawiesiste zupy, tłuste mięsa, białe pieczywo, 28% badanych je dużo owoców i warzyw, a 22% deklaruje, że u nich w domu nie przywiązuje się wagi do tego co się je.

Opinie respondentów na temat wpływu odżywiania w okresie dzieciństwa na stan zdrowia w wieku późniejszym: 72% badanych uważa, że to, co jemy w dzieciństwie i młodości ma wpływ na nasze zdrowie w wieku późniejszym, 26% młodzieży nie miało na ten temat zdania.

Postawa środowiska rówieśniczego wobec osób otyłych: 60% respondentów uznało, że ich rówieśnicy traktują osoby otyłe normalnie, 30% uczniów uważa, że rówieśnicy naśmiewają się z otyłych, a 10% nie miało zdania na ten temat.

Opinie respondentów dotyczące znaczenia mediów w kreowaniu sposobu odżywiania? 58% ankietowanych uważa, że media mają wpływ na to, co je młodzież. 30% zaprzecza jednak tej opinii, a 12% nie potrafiło odpowiedzieć na to pytanie.

IV.DYSKUSJA

Na podstawie analizy odpowiedzi zebranych w pierwszej części ankiety należałoby się zastanowić czy badana grupa młodzieży posiada wystarczającą wiedzę na temat zasad prawidłowego odżywiania? Według zaleceń żywieniowych, młodzież w okresie dorastania, powinna spożywać co najmniej 4-5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach tak, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych zgodnie ze zwiększonym zapotrzebowaniem, jakie przypada na okres szybkiego wzrostu fizycznego i dojrzewania psychicznego. Na pytanie, ile razy dziennie należy spożywać posiłki, większość ankietowanych (64%) odpowiedziała prawidłowo, ale 40% badanych wybrało odpowiedź, że wtedy, gdy ma się na to ochotę lub 34%, że 3 razy dziennie. Wskazuje to, że wiedza badanych nie jest w tym zakresie wystarczająca. Zdecydowanie lepiej wypadają odpowiedzi dotyczące pory spożywania ostatniego posiłku, przyczyn spożywania posiłków o stałych porach czy opinii, kto powinien zjadać największe porcje pokarmowe. Uczniowie wykazali także dużą wiedzę, co do pytań odnoszących się zasad racjonalnego żywienia. Potrafili prawie jednogłośnie wybrać najzdrowszy zestaw na 2-gie śniadanie, 90% wskazało na grahamkę i jogurt. Także 98% wie, dlaczego owoce i warzywa najlepiej zjadać na surowo. Aż 98% respondentów wskazało prawidłowo na produkty sprzyjające tyciu, wybierając duże ilości słodczy i tłuszczów. Nie do końca jednak w sposób właściwszy potrafili wskazać najbardziej wartościowe produkty żywnościowe: 78% ankietowanych uznaje za takie produkty grubego przemiału, jak chleb razowy czy kasze, ale 14% z nich wybrało produkty wysoko oczyszczone – ryż polerowany czy białe pieczywo. Badana młodzież nie była także przekonana, z jakich produktów należy zrezygnować, aby zachować zdrowie. Co prawda większość wybrała tłuste mięso, aż 76% badanych, ale już co do wartości masła to byli w swoich opiniach rozbieżni. 50% stwierdziła, że należy zrezygnować ze spożycia masła, a 30% uważa, że nie, a 16% nie potrafiło dokonać wyboru. Wyzwaniem dla respondentów było pytanie o produkty zawierające błonnik. Znaczna grupa wybrała warzywa, owoce oraz produkty zbożowe. Problem stanowiły produkty mleczne oraz mięso i jego przetwory, tu odpowiedzi były bardzo rozbieżne. Wynika to, być może, nie tylko z małej wiedzy badanych, ale także z nawyków żywieniowych panujących w ich domach.

Druga część ankiety dotyczyła postrzegania przez ankietowanych własnej sylwetki, miała przybliżyć, jak badani ucz-

niowie wykorzystują w swoim własnym życiu posiadaną wiedzę z zakresu zasad prawidłowego żywienia. Nieprawidłowy sposób odżywiania może doprowadzić do nadwagi, otyłości oraz niedoborów masy ciała prowadzących do zaburzeń stanu zdrowia, a nawet do chorób o podłożu psychicznym, np. anoreksji czy bulimii, które często występują w wieku dojrzewania.

Na serię pytań dotyczących oceny swojego wyglądu składały się pytania o akceptację własnej sylwetki. 66% ankietowanych twierdzi, że jest ze swojego wyglądu zadowolona, ale już tylko 48% badanych uważa, że waży tyle, ile powinna, a aż 20% uważa się za grubych natomiast 14% uważających za dużo. Około 1/5 badanych postrzega siebie jako osoby szczupłe lub zbyt szczupłe. Pewnie ma to swoje odzwierciedlenie w pytaniu o subiektywną ocenę ilości spożywanych pokarmów, gdzie 54% uczniów jest zdania, że je w sam raz, a 40% twierdzi, że je za dużo. 80% respondentów przyznaje, że nie liczy kalorii w spożywanych produktach, a 18% robi to czasami. Podobne wyniki uzyskała Wojtyła- Buciora wśród młodzieży licealnej Kalisza i okolic [7]. W badaniach tych większość młodzieży wykazała niezadowolenie z własnego wyglądu (65%), a jako główną przyczynę niezadowolenia podawali otyłość lub nadwagę. Jednak 80% z nich akceptuje swój wygląd pomimo występujących niedoskonałości.

Badani przez nas uczniowie w sposób bardzo zróżnicowany potrafili zastosować wiedzę o racjonalnym żywności w codziennym życiu. Pokrywa się to z obserwacjami innych autorów, np. w badaniach, przeprowadzonych na grupie 16- 20-latków w Technikum Gastronomicznym w Warszawie przez Franczyk- Żarów wynika, że 58% wybrało 3-posiłkowy model żywienia [7]. Wśród ankietowanych przez nas uczniów proporcje są korzystniejsze, bowiem do spożywania 3 posiłków przyznaje się 30% badanych, 30% deklaruje spożycie 4 posiłków, a 26% zjada ich więcej niż 4.

Ilość spożywanych posiłków ma ogromne znaczenie, czas pobytu ucznia w szkole to 5-10 godzin, zbyt długie przerwy między posiłkami nie są wskazane, gdyż mogą doprowadzić do obniżenia poziomu cukru we krwi, co niesie za sobą pogorszenie koncentracji, samopoczucia, zmniejszenie wydolności umysłowej i fizycznej, a w efekcie mniejszą wydolność na lekcjach.[8]. Co do pory posiłków spożywanych przez ankietowanych badanych przez nas, to 54% deklaruje prawie stałe pory, 8% wskazuje zdecydowanie stałe pory, natomiast 38% uczniów jada nieregularnie.

O nieregularności spożywania posiłków przez uczniów przekonują także badania Franczyk-Żarów [7] oraz Pióreckiej [9]. Przeprowadzono je wśród gimnazjalistów z Małopolski w 2007 roku. Nieregularność jedzenia wśród opisanej w tej pracy młodzieży, może wynikać z długotrwałego przebywania poza domem, spowodowanego dojazdami do szkoły, jak również

tym, że dość liczna grupa mieszkała na wsi i po powrocie do domu angażowała się do pracy w gospodarstwie.

W badaniach własnych, aż 70% ankietowanych przyznaje, że swoje śniadanie zjada w domu, 16% robi to w szkole, ale niepokojący wydaje się fakt, że aż 14% uczniów nie jada śniadań w ogóle. Wiąże się to być może z koniecznością wczesnego wstawania spowodowanego dojazdami do szkoły lub zwykłym zaniedbaniem ze strony rodziców i samej młodzieży. Co do drugich śniadań to tu także 18% respondentów przyznaje, że nie jada ich wcale. 24% twierdzi, że na drugie śniadanie zjada grahamkę i jogurt lub to, co akurat ma, ale w większości uczniowie jedzą przyniesione przez siebie kanapki z szynką lub serem. Niepokojące jest, że u 66% ankietowanych obiad składa się z jednego dania, być może to skutek zbytniego zapracowania rodziców, niskiej kultury spożywania posiłków czy nawet biedy. Co do częstotliwości spożywania produktów mlecznych z czym wiąże się podaż wapnia niezbędnego do prawidłowej mineralizacji kości, to 60% ankietowanych twierdzi, że zjada go codziennie w małych ilościach, ale aż 36% badanych przyznaje, że nie jada go w ogóle.

Podobne wyniki spożywania nabiału pokazała praca Franczyk-Zarów[7]. Drastyczne ograniczenie jedzenia mleka i nabiału wykazały badania Kołtąj[10] przeprowadzone w 2008r. na grupie młodzieży 13 i 17- latków. Martwi także fakt niskiego spożycia ryb wśród młodzieży, bo aż 68% ankietowanych przez nas uczniów przyznaje, że jada je rzadko lub wcale – 4%. Podobnie niską popularnością ryby cieszyły się w jadłospisach badanych przez Franczyk- Żarów oraz Wojtyły- Buciora.

Warzywa, owoce, mięso i wędliny są zjadane, wśród badanej przez nas grupy, często lub bardzo często. Być może traktują te produkty jako podstawę menu, a owoce i warzywa jako przekąski między posiłkami. Słabo wypadła popularność takich produktów jak hamburgery, hot-dogi, orzeszki czy chipsy. Co do drożdżówek i batonów to część ankietowanych również uznaje je za przekąski, które łatwo można kupić w sklepiku szkolnym, automacie czy w drodze do szkoły.

Po analizie udzielanych odpowiedzi nasuwa się myśl, że młodzież nie do końca wykorzystuje posiadaną wiedzę o zdrowym odżywianiu w swoim codziennym życiu, być może dlatego, że jest ona zbyt powierzchowna, a być może młodzież nie zdaje sobie sprawy, jak ważny jest właściwie zbilansowany posiłek i regularne jedzenie. Podobne wyniki uzyskała Czarnecka - Skubina badając zachowania żywieniowe uczniów warszawskich szkół średnich w 2008r. [11].

W ostatniej części kwestionariusza dowiedzieliśmy się skąd respondenci czerpią wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania. Zdecydowana większość, 68%, wskazała na Internet, a 48% na programy telewizyjne, co nie dziwi przy obecnej powszechności i popularności tych mediów. Ogromny wpływ Internetu wykazała także Chmielewska [12] badając wzorce kobiecej sylwetki wśród młodzieży z Warszawy i internautów.

Część badanych przez nas uczniów przyznaje, że wynosi też jakąś wiedzę z lekcji biologii 20% lub zdobywa ją od swoich kolegów czy znajomych. Rodzi to pytanie czy na pewno jest to wiedza prawdziwa, propagująca zdrowe odżywianie czy utrwalająca błędy żywieniowe w dążeniu do szczupłej, męskiej sylwetki.

65% naszych respondentów twierdzi, że w ich domach istnieje zwyczaj wspólnych posiłków, 32% całą rodziną posiłki zjada w weekendy lub święta. W środowisku domowym ankietowanych preferuje się pożywne zawiesziste zupy i tłuste mięsa lub nie przywiązuje się wagi do tego, co się zjada. Tłuste pożywne produkty są w małych miastach i na wsi być może łatwiej dostępne i tańsze, co nie jest bez znaczenia dla domowych budżetów. Dziwi więc fakt, że większość badanych powiela model żywieniowy panujący w domu, choć 72% deklaruje, że jest świadoma, iż błędy żywieniowe z dzieciństwa i młodości mają ogromny wpływ na zdrowie dorosłego człowieka. Ponad połowa badanej przez nas grupy potwierdza wpływ mediów na sposób odżywiania młodzieży. Media kreują wzorzec osoby pięknej, młodej, radzącej sobie z każdym wyzwaniem. Pewnie dlatego też wyśmiewane są osoby znacznie odbiegające od tego ideału lub osoby otyłe.

Przeprowadzone badania potwierdziły, że młodzież swoją wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania ma bardzo powierzchowną lub nie potrafi jej zastosować w życiu. Jest to wielki obszar do pracy dla pielęgniarki szkolnej czy pielęgniarki środowiskowej, oddziałujących poprzez swoją funkcję zawodową i wiedzę na młodych ludzi, a nawet ich środowisko domowe.

V. WNIOSKI

1. Młodzież w okresie pokwitania nie posiada wystarczającej wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania.
2. Środowisko rodzinne nie kształtuje właściwych nawyków żywieniowych i kultury spożywania posiłków.
3. Na błędy żywieniowe młodzieży duży wpływ mają media i środowisko rówieśników.

VI. PIŚMIENNICTWO

- [1] Fiedurek J. Rola żywności i żywienia w profilaktyce i terapii chorób człowieka. . Lublin; Wydawnictwo UMCS, 2007.
- [2] Gawęcki J, Chrynowiecki L (red.). Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Warszawa; Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
- [3] Gawęcki J, Mossor- Pietraszewska T (red.). Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Warszawa; Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.

- [4] Jarosz M(red). Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Warszawa; IŻiŻ, 2008.
- [5] Jarosz M, Kłosiewicz - Latoszek L. Otyłość - zapobieganie i leczenie. Warszawa; Wydawnictwo PZWL, 2009.
- [6] Wojtyła – Buciora P, Marcinkowski J T. Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej. PHE 2010; 91(2): 227 -232.
- [7] Franczyk – Żarów M, Kostogrys R B, Filipiak – Florkiewicz A. Zwyczaje żywieniowe młodzieży wybranego technikum gastronomicznego w Warszawie. Żyw Człow. 2009; XXXVI Nr 2: 294 -299.
- [8] Wajszczyk B, Charzewska J. Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. PHE 2008; 89(1): 85-89.
- [9] Piórecka B, Jagielski P. Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej w Małopolsce. Żyw Człow. 2007; XXXIV Nr 12.; 620- 627.
- [10] Kołtąj B, Kołtąj W, Karwat I D. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe u nastolatków – badania wstępne. PHE 2008; 89(3): 395- 400.
- [11] Czarniecka – Skubina E. Namysław I. Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. ŻNTJ 2008; 6(61):129 -143.
- [12] Chmielewska A E. Wzorce medialne sylwetki kobiecej i ich wpływ na nawyki dietetyczne dziewcząt. Pielęg XXI w 2010; 3-4 (32-33):49 -54.